

ปริมาณโซเดียม ในเครื่องปรุงรสอาหาร

เครื่องปรุงรสอาหารต้องใช้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่เกิน 1 ช้อนชา

1.

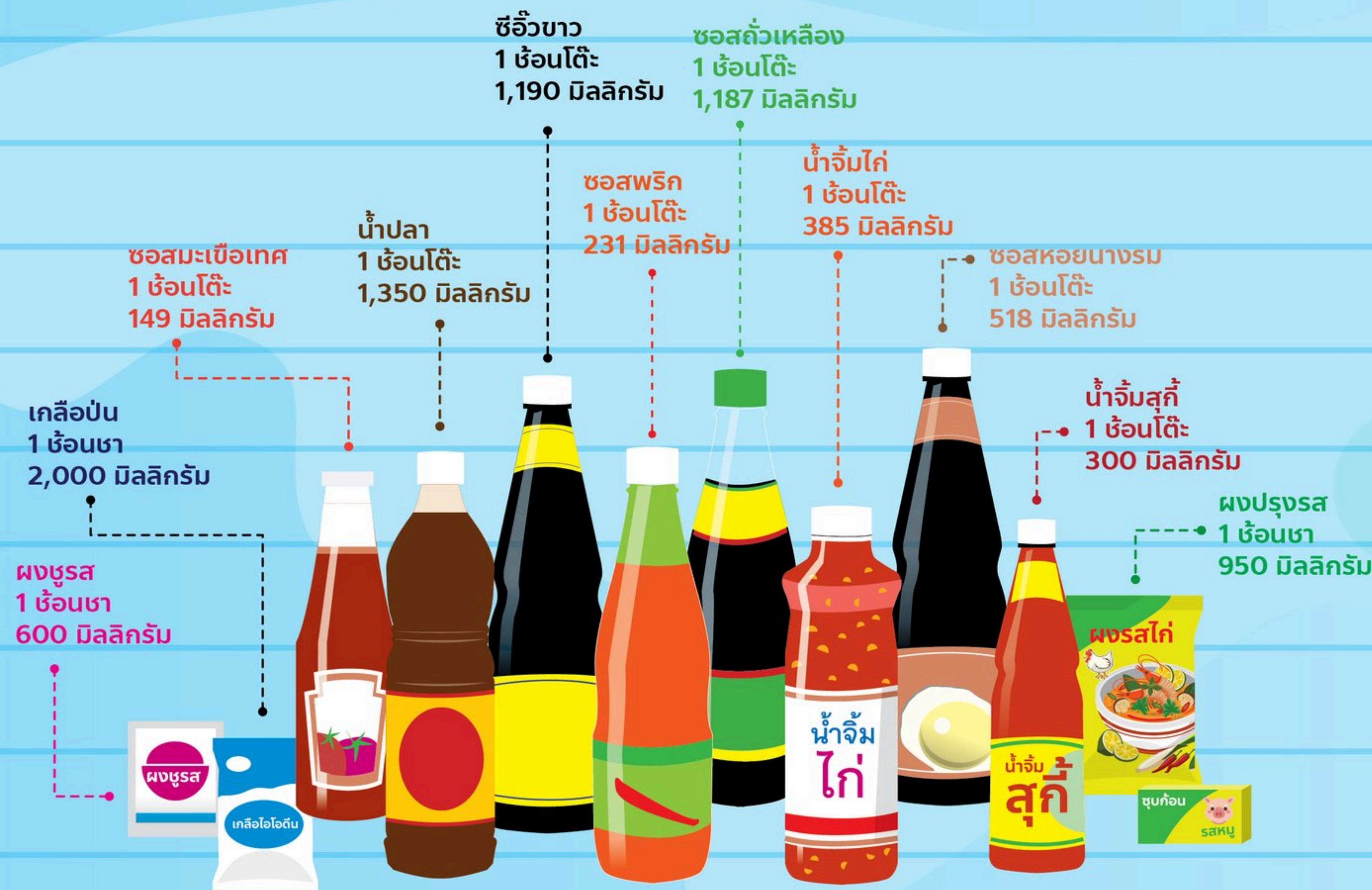
**น้ำปลา ซีอิ๊วขาว
ซอสปรุงรส
1 ช้อนชา**

2.

**ผงปรุงรส
หรือผงชูรส
น้อยกว่า 1/2 ช้อนชา**

3.

**เกลือ
น้อยกว่า
1/4 ช้อนชา**



ฉลากแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ซึ่งมีอยู่หน้าซองขนม มีวิธีอ่านง่าย โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน

**ในชีวิตประจำวันร่างกาย
นอกจากอาหารจานหลัก วันหนึ่ง
โซเดียมไม่ควรเกิน 500 มิลลิกรัม ต่อวัน
ควรเช็คฉลากก่อนการบริโภค**

✓ เช็คได้

ถ้าเรากินขนมจนหมดซอง
เราจะได้รับพลังงาน น้ำตาล
ไขมัน โซเดียม ปริมาณเท่าไร?

1 → คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

2 ← หน้าซองเขียนว่า ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง
หมายความว่าควรแบ่งกิน
2 ครั้ง หรือ 2 คน

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
280 กิโลแคลอรี	6 กรัม	12 กรัม	440 มิลลิกรัม
14%	9%	19%	22%

3 ← เป็นส่วนที่บอกว่าหากกินขนม
จนหมดซองจะได้พลังงาน น้ำตาล
ไขมัน โซเดียม เท่าไร?

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป
(Thai RDI)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 5 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
800 กิโลแคลอรี	0 กรัม	45 กรัม	550 มิลลิกรัม
40%	0%	90%	28%

หากไม่ระบุตารางปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้

น้ำหนักสุทธิ 150 กรัม

ฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)

คือ การแสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม)
และโซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (กล่อง ห่อ ซอง)
ของผลิตภัณฑ์อาหาร

พลังงานไม่ควรเกิน	2,000 kcal.
น้ำตาลไม่ควรเกิน	65 g.
ไขมันไม่ควรเกิน	65 g.
โซเดียมไม่ควรเกิน	2,000 mg.